

Feldenkrais® mit Ute Birk

Programm Januar - März 2023

Feldenkrais® - Bewusstheit durch Bewegung

### Fortlaufende Gruppen

Mo 17:30 - 18:30  
19:00 - 20:00

Mi 11:00 - 12:00  
18:00 - 19:00  
19:30 - 20:30

Kursort

Praxis BIRK

Xantener Straße 6 VH 2. Etage  
10707 Berlin (Nähe Adenauer  
Platz)

### Januar- März 2023

Mo 9. / 16. / 23. / 30. Januar  
6. / 13. / 20. / 27. Februar  
6. / 13. / 20. / 27. März

Mi 11. / 18. / 25. Januar  
1. / 8. / 15. / 22. Februar  
1. / 8. / 15. / 22. / 29. März

12 Termine: 180 Euro

#### Konto

UTE BIRK

IBAN DE26 1001 0010 0023 1211 01

BIC PBNKDEFF Postbank Berlin

#### Anmeldung

UTE BIRK Tel 030. 217 01 02 0173. 924 36 33

mail@utebirk.de

www.utebirk.de

### Workshops jeweils 14-18 h, 60 Euro

Samstag 21.1.23: „Die Last von den Schultern nehmen“

Samstag 11.2.23: „Beckenbodenarbeit mit Feldenkrais“

Samstag 11. 3. 23: „Hüfte, Knie und unterer Rücken“